

أشعر بالراحة بفضل الرحمن

سارة بنت محمد حسن



إن الحمد لله، نحمده تعالى ونستعينه ونستهديه ونستغفره، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا ومن سيئات أعمالنا، من يهدِهِ الله تعالى فلا مُضِلَّ له، ومن يُضْلِلْ فلا هادي له، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمدًا عبده ورسوله ﷺ.

زي ما وعدتكم في المحاضرة اللي فاتت إن المحاضرة الثامنة بتاعة النهاردة من دورة **[بداية جديدة .. أشعر بالراحة بفضل الرحمن]** هنتكلم فيها على شوية فروقات مهم جدًّا إن احنا نستوعبها.

وطبيعي حتى لو فصّلت كثيرًا عمري ما هجيب لكم كل التفاصيل الدقيقة، فأنت بتاخدي على الأقل القاعدة، وتحطيها في ذهنك وتبقي فاهمة الموضوع ماشي ازاي، وتضبطي أمورك، وتبدئي تبقي فاهمة الموضوع بشمولية أكبر، وممكن الجزئيات أو الحاجات الزيادة تسألي عنها، أهم شيء إنه يكون عندي القواعد واضحة وصريحة ومضبوطة.

احنا هنتكلم على شوية فروق...
مثلًا:

الفرق بين الكبت والصبر.

وفي أخت جميلة بعتت لي سؤال عن العفو، فاحنا هندمج؛
نفهم إيه هو العفو؟ وإيه هو الصبر؟ وبالمقابل إيه هو الكبت؟

وهنتكلم عن الزهد: إيه مفهوم الزهد السُّني، والفرق بينه وبين الزهد البدعي.
إيه أثر الزهد السني الصحيح ده على النفس؟
وإيه أثر إطلاق البصر والشهوات على النفس؟

وفي نفس الوقت:
ازاي أجمع بين حاجة اسمها زهد وحاجة اسمها طموح وإني ببذل جهد وعندي طموحات نفسي أحققها وآمال نفسي أعملها؟
هل ده يتناقض مع الزهد ولا لأ؟

وهنفرق كمان بين الثقة في النفس والثقة في الله ﷻ، وازاي أجمع بين إني أعرف مميزاتي وإني واثقة في الله ﷻ؟
ومفهوم كلمة الثقة في النفس، ولما بنستخدمها بنقصد بها إيه؟

وهناك أيضًا الفرق بين إني أكون حاسة بالإنجاز وفرحانة و كده، وبين إني فرحانة بنفسي وفخورة بنفسي ومعجبة بنفسي والكلام ده.

وإذا تبقى وقت هنتكلم عن الفرق بين ذكر الموت عند الحالة الاكتئابية والحالة المتدينة.

..

خلونا نبدأ النهاردة بمسألة الفرق ما بين الكبت من جهة والمفاهيم الشرعية زي الصبر والعفو والرضا والكلام الجميل ده.

تعالوا نشبه الموضوع بحلة الضغط أو بعربية...

أي موتور شغال لازم يكون فيه مخرج للعادم،
كمان حلة الضغط أو البوتجاز أو أي شيء لازم يكون فيه أنبوب أو مخرج يخرج البخار الزايد.

لو اتساب البخار ده جوة حلة الضغط، أو البوتجاز اتسد الجزء اللي المفروض بيخرج منه الصهد أو الهوا بتاع الفرن، أو لو في محل مثلًا فيه الأفران العالية دي اتقفلت واتسدت المدخنة بتاعته، أو في العربية اتقفلت الآلة بتاعة العادم اللي بتبقى ورا دي؛ بيحصل عندي مصيبة!
بيحصل عندي ضغط.. ضغط.. ضغط.. ضغط.. ثم انفجار!
بخلاف لو الأنبوب أو المخرج ده شغال كويس، وبيفرغ بطريقة صحية مضبوطة، فالموتور شغال مش هيحصل انفجار .. حلة الضغط بتصرّف عادي فمش هيحصل مصايب ولا انفجارات ولا كلام من ده.

برضو أنا كبني آدم، فهم المفاهيم الشرعية صح بتكون عندي جوة نفسي، هي التصريف ده... أما فهمها غلط فهو الي بيعمل الانفجار.

تخيلي مثلًا لو حد جاب مخرج العادم ده وراح موصله بشيء يدخل له كمان وهو سخن، فيبقى مخرج ومدخل في نفس الوقت!
طبعًا ده يبقى مصيبة سودا، صح ولا لأ؟
أنتم أكيد متفقين معايا...

طيب إيه بقى القصة دي علشان نفهمها؟

<u>القصة في الكبت</u>:
دلوقتي مثلا أنتِ بتقولي لي اصبري،
أو بتقولي لي اعفي عن فلان،
أو بتقولي لي ارضي باللي ربنا كتبه لك...
باجي في الأمور دي بكون أنا مثلا مُحرَجة...
مثلًا المجتمع أعطاني صورة معينة،
لازم أظهر دايمًا بصورة السماحة النصرانية دي!
اللي هي واحد يديني على قفايا أقول له: يا سلام اديني على القفا الثاني، واحد يضربني على وشي اليمين أقول له: اديني على الشمال أصل أنا متسامح جدًّا!
واحد يشتمني عايزة أظهر بمظهر متسامح!

(شوفي كل ده حتى أظهر بمظهر .. علشان ضغط المجتمع .. علشان الناس بتبصلي ازاي).

ده مش العفو، ولا الصبر، ولا المفهوم الشرعي عامة لأي مفاهيم فيها سماح، لكن ده نوع من الكبت.

فأنتِ كده في حالة إن حد ظلمك بدل ما تاخدي حقك عايزة تظهري بصورة أنك بتعفي أو كده... بتتسمَّى عفو، لكن أنتِ في الحقيقة معفوتيش العفو الشرعي!

نفس الكلام لو أنا محرجة مثلًا من الناس:
أصل هم هيقعدوا يلوموني بقى وبتاع...
أو حد عمال يلح عليكِ أنك تعفي عن حقك أو أنك تصبري وأنتِ مثلًا في حالة احتياج!

مثلًا واحدة تيجي تقول لك اصبري على زوجك، وأنتِ عندك شهوة ومحتاجة أن زوجك يكلمك كلمة حلوة، أو أن يكون فيه علاقة، والمجتمع عمال يقول لك اصبري .. اصبري .. اصبري .. لازم تصبري!
والزوجة المش عارفة إيه... والزوجة الأصيلة إيه...

فبرضو مراعاة نظر الناس حياءً من الناس: ده مش بيبقى صبر حقيقي، ومش بيبقى سمو الخلق المطلوب شرعًا..
ممكن يكون سمو خلق من الناحية المجتمعية؛
الناس تقول دي أصيلة، لكن من الناحية الشرعية مش كدة!

..

تعالوا نفهم عشان نفرق بين الكبت من جهة، وبين المفاهيم الشرعية الجميلة دي من جهة أخرى:

أول شيء أنا لما آجي أصبر يكون فكري كله منصب على إيه؟

على أني بحبس نفسي عن السخط من جوايا أنا،
قلبي مؤمن إن اللي ربنا سبحانه وتعالى قدره لي هو أفضل شيء،
إن ربنا سبحانه وتعالى لما يصرِّف لي أموري بيكون ده الأفضل لي.

وإن الوضع ده مؤلم جدًّا (أنا معترفة إن فيه ألم أهو)، لكني مؤمنة بربنا سبحانه وتعالى، بحكمته...

وبالنسبة للتصريف بقى:
ممكن تلاقيني بفكر في حكمة ربنا من اللي حصل لي ده،
بفكر في أن ربنا سبحانه وتعالى هيديني أجر، فبحتسب الأجر...

شوفي طريقة التفكير عندي هتكون عاملة ازاي؟
في تفكير مختلف تمامًا عن إن أنا متألمة وعايزة أرفض الألم،
وعايزة معترفش لا لنفسي و لا للناس أني متألمة،
متجلدة،
مش عايزة أبكي حتى لا يقولوا عليا كذا،
مش عايزة أظهر الألم حتى لا يشمتوا فيَّ مثلًا...

أنت فاهمة كده الوضع عامل ازاي؟

نظرتك على الناس دي حاجة، لكن نظرتي على الله ﷻ كبني آدم بفكر بالصبر الصحيح:
إن ربنا سبحانه وتعالى حكيم في أفعاله،
وإن ربنا سبحانه وتعالى عليم بحالي،
وإنه لا يكلف الله نفسًا إلا وسعها،
ويارب أعني، وإن شاء الله محتسبة الأجر...

وشوفي نبرة كلامك مع نفسك بالطريقة دي، بتكون عاملة ازاي؟
وشوفي الكبت بيكون عامل ازاي؟

حوار تاني خالص مع النفس، تصريفي أنا إن أنا متألمة أوي، معترفة لنفسي بالألم، فبقوم أسجد لله ﷻ، وأقول له يا ربي أنا متألمة، يا رب أعني...
فبتصرّفي المشاعر دي كلها في اتجاه صحيح صحي.

لما تكوني معترفة لنفسك إن في ألم، بتحاولي تخففي الألم ده بأنك مثلا تخرجي تشمي هوا، بأنك تعملي نشاط محبب، بأنك تعترفي لنفسك أنك متألمة ومحتسبة الأجر عند الله ﷻ.

●●

نيجي في حالة العفو مثلًا:
العفو الصحي ده مش بيسبب لي مرض نفسي لو أنا ماشية بخطوات صحيحة...

والعفو ده درجات كبيرة أوي،
والصبر درجات،
والرضا درجة عالية جدًّا جدًّا أعلى من الصبر!

الصبر معناه إن أنا متألمة، وبحاول أتجه في اتجاه دفع الإشكال اللي عندي، بس بيكون الألم أقوى وأنا بروّض الألم.

أما **حالة الرضا** فبيكون حالة شعوري بالطمأنينة والهداية والراحة والاستقرار، وإن الألم أقل بكتير، يعني حالة الراحة، الارتياح، الهدوء، الاستقرار أقوى من الشعور بالألم بحيث أن تقريبًا مفيش ألم، هو مش حاسس بألم شديد.

فعشان كده الرضا مش واجب، الرضا مستحب.

أما الصبر فهو الواجب...

الصبر إني أنا متألمة، بس مش متسخطة،
عندي ألم شديد جدًّا وممكن أعبر عن ألمي وضيقي ببكاء، بضيق أو بكذا،
لكني مش بتسخط،
يعني مش بتكلم في حق الله ﷻ بكلام غلط،
لكن ممكن أقول: أنا متألمة، أنا زعلانة؛ زي ما النبي ﷺ قال :"**إن العين تدمع والقلب يحزن ولا نقول إلا ما يرضى ربنا وإنا بفراقك يا إبراهيم لمحزونون**".

الرضا بيكون عنده حالة الألم أقل، أقل، أقل...
موجودة، وممكن يحصل دموع،
بس هو عارف إن مفيش أفضل من اللي هو فيه ده.
الصبر بيكون هو لسة في حالة ترويض...

فمفيش أي مشكلة، الناس درجات ولازم نفهم كدة،

وأنت نفسك فيه حالات بيكون فيها الرضا قريب منك، و فيه حالات بيكون فيها الصبر هو اللي مُستدعى عندك.

المفاهيم دي كلها (الصبر، الرضا، العفو) فيها تصريف للألم بالصورة اللي أنا و صفتها لكم:
إن أنا بحتسب الأجر،

إن أنا عيني على أفعال الله جَلَّ جَلَالُهُ، وحكمة ربنا سبحانه وتعالى،
إن أنا عيني على الأجر الكبير، على الجنة،
إن أنا عارفة إن ده ابتلاء،

إن أنا بحاول مثلًا أخرج اهدّي نفسي أو أعمل حاجة تهدّيني...

أنا معترفة بالألم، بتعامل مع الألم بطريقة عاقلة وجيدة.

••

أما الكبت:
شوفي أنا قلتلك إيه في البداية لما وصفت لك، قلت لك: بيبقى مخرج العادم ده مقفول!

زي ما وصفتلكم في حالات:

- **أول شيء: أنه بعملها علشان الناس.**

فلما بعملها علشان الناس مفيش التصريف ده؛ لأنه عينه مش على الأجر، مش على الاحتساب، ومش على فعل الله سبحانه وتعالى، ومش على حكمة ربنا، فمفيش تصريف أصلًا.

- **في نوع ثاني من الكبت بيكون صورته صورة إن أنا بعملها لله عز وجل .. اللي هي القفزة الدينية الزيادة عليّ!**

زي ما أنا جيت ضربت لك مثالًا بواحدة متزوجة، وهي محتاجة العلاقة، محتاجة زوجها..
وفي نفس الوقت هي عايزة تاخذ أجر كبير،
وييجي سد مخرج العادم بقى!
تبقى هي فاكرة أو فاهمة إنها لو طلبت الطلاق، أو خافت نشوز زوجها كما في الآية فلازم يكون الصلح خير، وتتنازل عن حقوقها، وممكن تتنازل حتى عن الحق في العلاقة الحميمية، وهي شابة ومحتاجة بل إن هي لو محتاجة فده عيب بقى ومش عارفة إيه، والست المحترمة متفكرش كده، والشهوة دي حاجة قذرة جدًّا... فالنتيجة أيه؟

يعني حتى تصريف العادم تسدّه بخطاب عكسي .. عكس فطرتها، فيكون ده كأنها جايبة أنبوب سخن بتحطه في مخرج العادم ده وبتنفخ، فيحصل انفجار شديد جدًّا!

ده كبت، تمام؟

تيجي مثلًا واحدة محتاجة فلوس، وإخوتها الأشقاء ظلموها فأخذوا حقها من الميراث وكده،
فهي تقول أنا عايزة أصل رحمي، فمش هطالب بحقي، ومش هأعمل لأحسن يزعلوا مني، لأحسن كذا...

وتيجي بقى تخاطب نفسها خطاب ثاني:
وإيه يعني؟
والست أصلًا ملهاش حقوق، وإن الشرع أعطاهم حقوق أكثر، وولّاهم علي... إلخ!

فيبقى الخطاب عكسي بطريقة غلط، فيحصل كبت، ويحصل انفجار!

ماهو ده غلط، أنا أوّلًا قلت لك أنّ مسألة القفز على درجات الترقي دي بطريقة غلط مع خطاب كمان عكسي لأنك مش فاهمة الدين بطريقة صحيحة، فيبقى كده هي قفزة و جت آوت كمان، فنقع على جذور رقبتنا، وتنكسر، غلط!

أنا لازم أفهم:

مثلًا أنا محتاجة الفلوس، ولي حق في ميراثي، إيه المشكلة لما أطالب به وآخذه؟

واحدة متزوجة وزوجها مش بيديها حقوقها، إيه المشكلة في إني أطالب بحقي؟

إيه الإشكال كمان في أنه ممكن واحدة مثلًا تكون طريقتها وحشة في المطالبة،

فمتعودة أنها كل مرة بتطالب بحقها، بتتعصب وتتنرفز وتتزرز وتعلي صوتها وممكن تغلط،

فاللي حواليها يقولوا لها خسرتِ حقك، وخلاص ملكيش حاجة!

فبقت هي من قصيرها تقول كمان: خلاص بقى أنا أتنازل أحسن ما يحصل كذا...

بتاخذ الطرف الثاني برضو!

فده غلط وده غلط وده غلط،

ودي كلها صور من صور الكبت...

أنا مش معدداها لك،

أنا بس بدّيكِ صور كثيرة جدًّا...

أنتِ لو جيتِ طالبتِ بحقك، حتى لو مثلًا غلطتِ شوية في الأسلوب وبتصلحي نفسك، بس بتطالبي بحقك ومش زيادة عن حقك، وما عفوتيش مثلًا في مواقف... ده مش غلط

العفو ده أصلًا له شروطه، له أسلوبه، ومسألة رد الإساءة لها برضو ضوابط، أنا مش هعقد أفصّل فيها، لأن المفروض دي محلها درس الوعظ الصحيح، ندرسها مثلًا في كتاب من كتب ابن القيم، ندرسها في كتاب من كتب ابن تيمية، لكن مش وضعها في الدرس ده.

بس أنا هنا بفهمك أنه في فروق ما بين إني أكبت نفسي وما بين إن أنا أصبر صبرًا شرعيًّا صحيحًا ويكون عندي تصريف للألم، وما بين إن أنا أرضى...

و لازم أفرق وألا أقفز على المستويات،

بل أتدرج...

ولازم يكون عندي سماحة من جوايا عشان أعفو مثلًا... تمام؟

مرة كانت وحدة بتتكلم عن حماتها فبتقول: أنا حماتي بتؤذيني، وأنا مش قادرة أسامحها، وحاسة ببغض شديد لها و و و...

أنتم عارفين طبعًا أن المسائل بين الست وحماتها، ما بين الست وزوجها، ما بين الست وأمها، ما بين الست وأختها... الأمور دي بتكون شائكة جدًّا، ممكن يكون في طرف ظالم أوي، ممكن يكون في طرف بيقل عقله، ممكن يكون في طرف هو شايف أنه مظلوم بس هو ملوش حقوق...

يعني وحدة زوجها بيكلم أمه كل يوم الصبح مثلًا وهي غيرانة، يبقى كده مين اللي غلطان؟

تقول أصلًا هي بتثير غيرتي .. هي مثلًا شافتك أبديتِ شيئًا من الغيرة، فتبتدي الأم اللي هي بشر برضو تقول في نفسها: هي غيرانة ليه؟ ده ابني أصلًا، ده أنا اللي مربياه، أنا اللي كذا، أنا اللي كذا... فعشان كده ممكن تبتدي تعمل حاجات تثير غيرتك!

طب هو مين الأصل اللي ضايقك؟ مين الأصل اللي عمل؟

أنك أنتِ غرتِ في غير محل الغيرة.

ممكن تكون الحماة أصلًا غيورة وأنتِ لم تراعيها، تقعدي مثلًا تكلمي ابنك توشوشيه قدامها، تعملي حركات...

برضو في حركات قرعة كده الستات بتعملها☺!

فيبقى أنتِ كده اللي الغلط عندك.

وممكن بالعكس الست أصلًا ظالمة، الست أصلًا كذا، وأنتِ راعيتيها وكل شيء بس هي مصممة على الكذا، وكل ما يبقى فيه عفو تزيد فيها!

فهنا في توازن بقى، في لحظة ردع مثلًا ممكن أعملها، و ده مشروع لكِ من غير تعدٍّ

ساعات احنا بنستخدم حقوقنا بطريقة غلط، فلما نيجي نقول يا جماعة في العلاقات الشائكة قدر استطاعتك تتدرجي، لو لكِ حاجة ممكن تأخذيها خذيها، لو لكِ حاجة متستغنيش عنها ممكن تطالبي بها، لكن في العلاقات الشائكة دي اللي بين الابنة والأم، والزوجة والحماة، الحماة ومرات الابن، الأخ وأخته، الأخت وأخوها أو أختها... إلخ؛ إذا في حاجات ممكن أتنازل عنها

بسماحة نفس حقيقية؛ يعني كلمة كده ممكن أعديها، حركة كده أي كلام أكبّر دماغي، الحاجات دي، وأدعي وأدعي من قلبي للي بيؤذيني الإيذاءات الحريمي دي مثلًا، ممكن مفيش مشكلة إذا كان ده في مساحة قدرتي.

طب لو هي مش في مساحة قدرتي؟ خلاص مفيش مشكلة، لكن برضو العيشة بطريقة أن أنا طول النهار كل كلمة تتقال لي أروح رادة كذا، كل حاجة تتعمل لي أروح عاملة كذا، وكل حاجة آخذ حقي، وفي كل حاجة أرد الإساءة بالإساءة! لازم أتعدى، ولازم هتبقى حالتي النفسية صعبة جدًّا!

برضو كده مينفعش، العفو الصحي هو أصلًا صحي لنفسيتك، تكبير الدماغ، التجاهل، طنش تعيش .. في ناس كده بتقول طنش تعيش تاكل قراقيش ☺

فأنتِ طنشي شوية، تفوّتي، تتسامي على الكلام الفارغ ده، واللي يريحك عامليه كويس، اللي ما يريحكيش عامليه بصورة سطحية وحجمي علاقتك به، دوري على الصحبة اللي تريحك، الإنسانة اللي تلاقيها مثًلا قاعدة لك حاطاك في دماغها وعمالة تسألك عن كل دقائق حياتك وتتدخل في كل حاجة اقصري معاها، وتبقى علاقتك سطحية، وهكذا...

يبقى أنا أدير حياتي بطريقة مضبوطة مفيهاش كبت، وفي نفس الوقت بمارس العفو وبمارس تكبير الدماغ وبمارس الخلق الحسن، وبمارس الصبر والرضا بمنازلهم ودرجاتهم اللي

المفروض أترقى فيها بصورة سوية؛ سواء كان صبرًا أو عفوًا أو رضا أو أو أو...

المفاهيم الشرعية دي محتاجين نفهمها أكثر وبصورة أفضل عشان يتسع الأفق بتاعنا، لكن احنا نكتفي هنا بمجرد أنك تفرقي بينها وبين الكبت...

●●

خذي بالك أنه ممكن خطابك لنفسك ده يخليك تنفجري!
تخيلي مثلًا أنك حاسة أنه ممكن يكون في دبيب تسخُّط،

فبدل ما تيجي تصرفيه صح وتقولي لا، ده ربنا سبحانه وتعالى لطف بي، وتبتدي تتأملي في لطف الله سبحانه وتعالى بيك... مثلًا حصل لا قدر الله حادثة أو كذا، فتشوفي لطف ربنا سبحانه وتعالى أنه مكانش الموضوع أكبر من كده، وأنه حصل كده ولطف بنا، وتشوفي ترتيب ربنا وأقداره، وتتأمليه بصورة إيجابية...

لأ، تلاقي نفسك عندك مثلًا دبيب سخط، تروحي عاملة بالطريقة العكسية...

الطريقة العكسية دي يكون فيها مثلًا:

هو كده، وأنتِ لازم تبقى كده، وجلد ذات، وأنتِ أصلًا طول عمرك كذا، وأنتِ تستحقي، وتستاهلي أنك يجيلك حادثة، وتستاهلي أنك يحصل لك كذا، ولسة هيجيلك أكثر وأكثر، وهيحصل لك، ويالّا أحسن...

وتخاطبي نفسك بالخطاب ده .. قال إيه... علشان تشيلي السخط!

أو تيجي مثلًا تقعدي تتهمي نفسك، وما أصابكم فبذنوبكم، أكيد عشان أنا ذنوبي كبيرة، وأنا ربنا أصلًا مش بيحبني، ده أنا كده كده داخلة النار، وهي خربانة خربانة!

الخطاب ده في لحظة ما يصيبك مصاب...

أو مثلًا تخيلي أنه كان في أخت فاضلة كريمة بحبها جدًّا كانت بتحكي مرة أنها كانت بتتكلم مع أخوات في مجلس ستات و كده، وهي بتتكلم ابنها أعطاها لعبة في إيديها فمسكتها وبعدين الولد عمال يكلمها وهي عمالة تتكلم، مشغولة مع الناس...

اللعبة كانت المسدس اللي بيضرب خرز ده، فإيدها داست على الزرار فضرب المسدس في عين ابنها، تمام؟

وبعدين وهي بتعيّط والولد في المستشفى وبتاع، والدكاترة بيقولوا ممكن يفقد عين وكده، فتجي الأخوات يقولوا لها: "اصبري، وإنتِ عياطك ده عدم صبر"، وتجي أخت تقلها "إيه يعني؟ ما كان ابن باز أعمى، ما كان مش عارفة مين أعمى، وكان مش عارفة الأعشى أعمى"، وتجيب لها أمثلة من علماء معاصرين أو من السلف!

وإيه يعني؟ والنبي فقد ابنه، وإنتِ مش أحسن من النبي، والخطاب اللي هو بالصورة دي!

بتقفل لها أنبوب العادم، هي مستخسرة أصلًا إنها تعيّط .. مش مثلًا تقول لها كلمة حلوة!

يعني شوفي النبي صلى الله عليه وسلم وصّانا على الكلمة الحلوة، الكلمة الفأل؛ "إن شاء الله ربنا يشفيه" "ربنا سبحانه وتعالى

يشفيه لك"، "يا رب يجعله في ميزان حسناتك وحسناته"، "ربنا يصبرك"، "ربنا يعينك"...

ويبقى كده بنبرة كويّسة...

"ويا رب إن شاء الله كده نصبر ونحتسب ويكون الأجر كبير"، أو أسكت، حتى مجرد "إنتو عاملين إيه؟ أخباركم إيه؟ طب أعمل لكم حاجة؟ أجيب لكم أكل؟" الناس في شغل...

يعني النبي صلى الله عليه وسلم علمنا أخلاقيات معيّنة نتعامل بها مع اللي في مصاب...

فتيجي إنتِ تقعدي تقفلي لها العادم بالطريقة دي فتفجري لها مشكلة، أو تعملي لها مصيبة في نفسها، أو تخليها حتى مش عندها القدرة إنها تُدير حوارها الداخلي عشان تصبر أو تحتسب أو يبقى عندها شيء من الرضا، أو عندها عفو مثلًا...

يعني هي عمّالة تؤنب نفسها أصلًا لأنها كانت سبب في إنها عملت كده لابنها!

الخطاب الشنيع ده!

ويبقى كده اسمها احنا أخوات في الله واحنا لو ما نصحناكِ يبقى احنا مش عارفة إيه واحنا مش أخواتك...

الخطاب اللي هو بالطريقة دي...

طبعًا دي طريقة غلط جدًّا في التعامل مع اللي عنده مُصاب أو اللي عنده شيء محتاج يتصبّر عليه.

الكلمة الطيبة صدقة، إنّي أتكلم بصورة فيها رحمة وشفقة صدقة.

إن أنا أكون عندي شفقة بالناس ورحمة زي ما ربنا سبحانه وتعالى خاطب النبي صلى الله عليه وسلم: {**فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنتَ لَهُمْ**} في لين عشان هو رحيم من جوة، {**بِالْمُؤْمِنِينَ رَءُوفٌ رَّحِيمٌ**}...

النبي صلى الله عليه وسلم كان فيه رأفة ورحمة، واحنا لنا فيه أسوة حسنة، بلاش الجفاء والغلظة وعدم الإحساس بالآخرين، لازم يكون في شيء من الرحمة تفيض.

والنبي صلى الله عليه وسلم كان بيقول: "**إِنَّما يَرْحَمُ اللهُ مِنْ عِبادِهِ الرُّحَمَاءَ**"، والنبي صلى الله عليه وسلم كان يبكي وتفيض عيناه ويقول دي رحمة جعلها الله في قلوب عباده الرحماء، واللي مش بيبكي ده أو مش بيشفق على الناس ده هو اللي عنده مشكلة.

فلما يجي مثلًا حد بيصرّف بدموع بدون نياحة ولا صِويت ولا كذا، ومجرد الدموع رحمة، ليه أنا عايزة أسد عليه باب الشفقة، وأسد عليه باب التصريف الصحي للآلام والأوجاع وكده، فأخلِّي صبره كبْت .. آجي أضغطه أو أجبره على إنه يعفو في غير محل العفو، أو آجي أحرجه وآخذ منه العفو بسيف الحياء!

يعني مثلًا واحدة أنت عايزاها تتنازل عن حقها، وهو ده حقها، أنت صديقتها، فعمّالة تقولي لها: "والعفو يا أختي" و"نعفو يا أختي" ومعرفش إيه يا أختي!

ووحدة مثلًا ميت لها حد أو كده مثلًا بقتل خطأ، والمفروض مثلًا لها فلوس، وأنتِ عمّالة تقولي لها سيبيهم، وهي محتاجة الفلوس أو ده كان عائلها الوحيد أو أو أو...

فتروحي أنت دابّالها الكلام في وشها .. أو حد يجي يدب الكلام في وش البني آدمة دي!

ليه كده؟ ده حقها!

هي لو هتعفو دي درجة ثانية ممكن تكون هي أهل لها، وممكن لأ، فهتحولي لها العفو ده لكَبْت، تبقى هي حاسة الدين بيظلمها!

طب ليه؟ طب ليه؟ هو مش الدين اللي ظلمها!

إنتِ اللي ظالماها والدين بريء من أفعالك...

فلازم الإنسان يفهم ازاي يتعامل مع الإنسان اللي قدامه.

••

وهنا ملحوظة مهمة جدًا أنا عايزة الكل يبقى مركز فيها:

إنه المفروض لمّا نجي نتعامل مع ديننا، ويحصل إن في حد من الناس تكلم كلام ينسبه للدين، والكلام ده أنتِ استغربتيه أو تضايقتِ منه أو كده، فلا تصبي ضيقك على الدين؛ عشان ده برضو نوع من التصريف الصح، صُبي ضيقك على الشخص لإن هو ممكن يكون غلطان، هو فاهم غلط .. تمام؟

إنما الدين بريء من الكلام ده، لو الدين فيه شيء إنتِ مستغرباه أو حاسة إنه مش متلائم مع الفطرة، فأنتِ محتاجة تفهميه

بصورة صحيحة، افهميه بصورة صحيحة هتلاقيه متلائم مع الفطرة.

ليه؟

لأن ربنا سبحانه وتعالى هو اللي خلقنا وهو اللي أعلم بفطرتنا، وهو اللي أعلم بنفوسنا؛ فبالتالي ديننا مش هيكون فيه شيء متعارض لا مع العقل ولا مع الفطرة، وده نابع من يقينك إن الدين ده من عند الله سبحانه وتعالى فعلًا، وإن الله هو اللي خلقنا، وإن احنا بنعبد ربنا الذي خلقنا.

فإذا احنا مقتنعين بكده يبقى ممكن الأفراد دول فاهمين غلط، فأنا أروح أشوف أفراد غيرهم يفهموني الدين صح، لكن لا تصبّي غضبك على الدين، ودايمًا راقبي الحتة اللي جواك في الموضوع ده علشان يكون التصريف للآلام وكده بطريقة مظبوطة.

بل حتى في مجال الصبر على الطاعة أنتِ المفروض بتختاري طاعات -زي ما اتفقنا- ملائمة لظروفك وملائمة لنفسيتك وملائمة لقدراتك وظروفك المنطقية، بحيث إنه أنا هصبر على حاجة سهلة، أنا بصبر على الاستمرارية، لكن لا أُبَغِّض إلى نفسي طاعة الله زي ما النبي ﷺ قال لنا، وإنه أنا أبدأ بالفروض وبعد كده بكمل بالنوافل وباخد القدر المستطاع.

لكن لو أنا جيت وقلت أنا هصبر على الطاعة فهعمل حاجة كبيرة جدًّا أكبر من قدرتي الحقيقية ومن طاقة بدني ومن طاقة بيتي وعيالي والكلام ده وهصلي مثلًا قد كذا!

فكدة أنا مدخلتش في سكّة الصبر على الطاعة، لأ أنا دخلت في سكّة ببغِّض لنفسي طاعة الله أو عبادة الله!

نفس الشي حتى في الاختلافات الفقهية،

احنا من رحمة الله سبحانه وتعالى بنا إنه في أربع مذاهب كبرى، والمذاهب دي فيها آراء كثيرة جدًّا ومتّسعة.

ليه؟

ناخد النقاب كنموذج مثلًا،

في مجتمعات مسألة النقاب ده بالنسبة لهم غريبة مثلًا، مش مستساغة، في صعوبة في ممارسة الحياة بالنقاب،

الستات بتشتغل بصورة عادية وطبيعية كل يوم بينزلوا مثلًا الحقل بيعملوا كذا،

دي طبيعة البلد؛

فيناسبهم مثلًا من المذاهب اللي بتقول إنه النقاب مش فرض أو كذا، وشكل الحجاب كذا علشان خاطر يقدروا يمارسوا حياتهم بصورة منطقية...

طيب لما نيجي نخش على مجتمع زي ده، ونقول لهم الرأي اللي بيقول إنه النقاب مثلًا فرض!

هم مثلًا الناس دي لو لقوا إنه في صعوبة برضو، المفروض ميصبوش غضبهم على الدين لأن ده رأي من الآراء، مش هو كل الشرع، لكن ينتقلوا لرأي تاني مناسب للبيئة بتاعتهم.

زي ما كان الأئمة مثلًا .. الإمام مالك مثلًا بعض الخلفاء قال له إن احنا نعمم الموطأ على كل الدولة الإسلامية! فقال لهم: لأ...

لأن أصحاب النبي ﷺ تفرقوا في كل بلد، وكل بلد لها فقهاؤها واستقرت الأمور ومشيوا، فلا آتي عليهم بشيء دخيل أعمل لهم بلبلة أو فوضى بغير ما استقرت عليهم عوائدهم؛ لأن دة هيحولهم من الصبر على الطاعة، لشيء آخر...

زي عندنا باب في البخاري، اللي هو مخاطبة الناس بما يعقلون حتى لا يُكَذَّبَ اللهُ ورسوله.

أنا دلوقتي بكلمك من جهة إنك أنتِ المُتَلَقِّي، ما تتلقيش الكلام بتكذيب الله ورسوله، لو أنتِ جالك حاجة أو مثلًا كلام من عالِم معين مخالف لما اعتدتِ عليه، أو صعب يتحقق في المجتمع اللي أنتِ عايشة فيه، لا تسارعي بتكذيب الله ورسوله، أو تصبي غضبك على الدين أو على الله أو على الرسول ﷺ!

تعالى الله ﷻ وتعالى الدين والنبي ﷺ عن الكلام ده.

لكن انتقلي من عالِم لعالِم تاني...

طبعًا ده مؤهل و ده مؤهل،

مش هننتقل لحد مش عالِم، احنا هننتقل لعلماء برضو، من مذهب لمذهب يكون مناسب للوضع اللي أنتِ فيه،

ولا تُبغضي لنفسك طاعة الله، ولا تُبغّضي لنفسك الدين...

طالما في سَعة ربنا سبحانه وتعالى جعلها لنا في ديننا، فلا تشقي على نفسك.

وبرضو في نفس الوقت ما تجيش على الطرف الثاني اللي مثلًا بيقولوا النقاب فرض، تقولي لأ، وده مش من الدين ومش عارفة إيه، ده برضو قول معتبر هيكون ملائم لمجتمعات ثانية، الأمور فيها مستقرة على كده ومفيش فيها أي إشكالات، فمجيش برضو

أقعد أقول لهم النقاب مش فرض، يلا اقلعوا وأنتم لابسين كده ليه! أنتم شكلكم متخلف؟ لأ، لا كده ولا كده.

ده يبقى فهم منطقي للدين مش حاجات هوجاء أو اللي هو بالهوى وخلاص!

فاحنا لازم نفهم كل الحاجات دي بصورة مضبوطة وصحيحة علشان نفسيًّا تكوني في حالة صحية مضبوطة، علشان تتعاملي مع الآخرين بما يرضي الله، لا تشُقِي على حد، يبقى عندك نوع من الشفقة والرحمة، علشان تتعاملي مع دينك بصورة صحيحة ومتجيش تتسخطي على دينك وأنتِ فاهمة الموضوع غلط.

فخدي بالك!

دي من أخطار أنك تتبني رأي واحد تقفلي مخك عليه وتبقي شايفة إنه هو ده وبس .. ده من الأخطاء على نفسك وعلى الناس.

و زيّ ما قلت لك لو حصل الكبت بدلًا من الصبر الصحيح، أو من الرضا الصحيح، أو من العفو الصحيح، أو من الكلام ده كله وحصل حالة الكبت دي؛ الانفجار بيكون عشوائي، يعني أنت متعرفيش ممكن يؤدي بنا لإيه؟ متعرفيش الانفجار ده لو أنت تعاملتِ مع نفسك غلط ممكن نفسك توصل لفين؛ لأن الشيطان وقتها بيستلمك...

فأنت لازم تختاري صُحبتك اللي تكلمك كلام يزيدك ويقرّبك من ربنا، مش يبعدك عن اللهِ، لازم أنت تخاطبي نفسك بخطاب صحيح شرعي مشروع يكون بيقرّبك من ربنا سبحانه وتعالى مش يبعدك عن اللهِ،

جلد الذات مش بينفعك، بالعكس ممكن يكون هو نوع من قفل مخرج العادم عشان يحصل الانفجار،

خدي بالك من كده،

علشان كده بقول لك ده دايمًا بيكون من الشيطان.

لازم تترقي بصورة متدرجة تساعدك ما توقعكيش،

لازم أفهم إن الحاجات الشرعية دي لها مواضعها، وساعات بيبقى فيه حاجات لها فتوى، ومن الخطورة بمكان إن أنا أو صاحبتي نبقى عاملين نفسنا دويتو، أسألها أنا عايزة أصبر، تروح قايلة لك: أصل أنا قريت في كتاب كذا أو سمعت، لأ...

ساعات بيكون الصبر والكلام ده محتاج فتوى، طيب أنا أصبر و لا آخذ حقي؟ دي فتوى، ولا لأ؟

العالم يقول لي: يجوز تاخدي حقك ولو قدرتي تصبري يبقى خير.

طيب أنا مقدرتش،

يبقى هرجع للحتة اللي قالها لي إنه يجوز آخد حقي...

لكن مثلاً ممكن يكون فيه أحوال ميجوزش آخذ حقي، يعني واحد بيشتمني بالأب والأم، أنا مينفعش أقول أنا هرد عليه الشتيمة بالأب و الأم وهاخد حقي!

لأ، ده مسموش رد إساءة وأخذتي حقك، ده أنت كده غلطانة.

أو واحد قذف حد بزنا، فييجي يقول: أنا هقذفه أنا كمان بالزنا!

أو واحد سرقك فتقولي أنا هروح أسرقه!

لأ ملكيش إنك تاخدي حقك بالطريقة دي...

طيب هاخد حقي بإيه؟

بالقضاء.

طيب القضاء مش هيجيب لي حقي، مفيش أدلة، معنديش كذا...

خلاص يبقى أنا مش هسامح...

من حقي ألا أسامح، هاخد حقي من الله سبحانه وتعالى يوم القيامة...

فمش كل رد إساءة بيكون مشروع...

فيه رد الإساءة مثل لو واحدة قالت لك: أنت غبية، فأنت حببتِ تردي عليها، تقولي لها: أهو أنت اللي غبية!

القدر ده ماشي، مشروع.

لكن تقولي لها: أنت غبية وكذا... كده أنت بقيتي المحقوقة وهي اللي لها حق!

واحدة اغتابتك ملكيش تغتابيها...

الأمثلة اللي كنا لسه بنضربها من شوية...

إذن رد الإساءة لها أسلوب.

طيب أنا دلوقتي مش هقدر أرد الإساءة!

ما تتحوليش للكبت، افهمي إن فيه يوم القيامة، احنا مؤمنين بيوم القيامة، هتاخدي حقك يوم القيامة من اللي أساء ليكي، لا تنتظري إن الموضوع يكون له النهاية الشاعرية العادلة اللي في الأفلام والمسلسلات والكارتون!

على فكرة أنا قلت لكم ووعدتكم إنه فيه حلقة عن الموضوع ده بالذات، عن الكارتون والكلام ده...

الدنيا مش ديزني لاند، وعالم ال fairy بتاع ديزني لأ، اللي هي النهاية الجميلة والأفلام العربي اللي البطل يتجوز فيها البطلة، لأ ممكن جداً نفضل في ابتلاء لحد ما نموت وناخد حقنا يوم

القيامة عند الله ﷻ...

يبقى أنا لازم أصرف وأفهم الصبر بطريقة صح، أنا مش هتسخط على الله عز وجل!

الناس دي ظلمتني مثلاً، خلاص هاخد حقي يوم القيامة، مفيش أي مشكلة...

أخدوا حقي، فلانة شتمتني وأنا مش قادرة أرد الشتيمة لأن الشتيمة قبيحة مش مستوايا إني أنزل للمستوى ده، هاخد حقي يوم القيامة، مفيش أي مشكلة، طالما مش قادرة آخد حقي بالقضاء، مفيش أدلة أو ده مش في القانون في البلد اللي أنا عايشة فيه حق أو كده، فيه الله سبحانه وتعالى، فيه محكمة يوم القيامة.

إذن الخطاب النفسي يكون بطريقة صحيحة،

مش اللي هو (أنا هاجي يوم القيامة حتى دي مش هاخد حقي فيها)!

لأ، ده حقك وهتاخديه، عايزة تعفي أنت حرة، مش عايزة تعفي أنت حرة .. عادي جدًّا!

فأنت صرفي الأمور بطريقة صحيحة، وافهمي الفروق دي وخاطبي نفسك بطريقة صح، دوري على صحبة تخاطبك بطريقة صح، لأن انفجار الكبت غير معلوم النهايات...

فيه ناس وصلت بهم للإلحاد، فيه ناس وصلت بهم للخروج من الملة لملة ثانية، فيه ناس خلتهم في حالة نفسية سيئة جدًّا، أو جالهم نوبات نفسية، أو كان عندهم حالة نفسية فالموضوع تفاقم!

فأنا مينفعش أسيب نفسي لمرحلة الكبت والانفجار، لكن أنا لازم أفهم ديني بطريقة صحيحة، ونبطل حتة إنه الدين بقى شعبوي، يعني كله بيفتي، كله بيتكلم، أصلي سألت معلمة القرآن في مسألة فقهية فقعدت تقول لي...

شوفي النبي ﷺ في الحديث بتاع **"قتلوه قتلهم الله، ألا سألوا إذ لم يعلموا"**[1]...

هو الراجل كان أصابته جنابة وكانت الليلة برد، وكان مجروح ومعصب رأسه، فقالوا له لازم تغتسل وبالمية، شددوا عليه في

---

[1] "خَرَجْنَا فِي سَفَرٍ، فَأَصَابَ رَجُلًا مِنَّا حَجَرٌ، فَشَجَّهُ فِي رَأْسِهِ، ثُمَّ احْتَلَمَ، فَسَأَلَ أَصْحَابَهُ، فَقَالَ: هَلْ تَجِدُونَ لِي رُخْصَةً فِي التَّيَمُّمِ؟ فَقَالُوا: مَا نَجِدُ لَكَ رُخْصَةً وَأَنْتَ تَقْدِرُ عَلَى الْمَاءِ، فَاغْتَسَلَ، فَمَاتَ. فَلَمَّا قَدِمْنَا عَلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أُخْبِرَ بِذَلِكَ فَقَالَ: قَتَلُوهُ قَتَلَهُمُ اللَّهُ، أَلَا سَأَلُوا إِذْ لَمْ يَعْلَمُوا؛ فَإِنَّمَا شِفَاءُ الْعِيِّ السُّؤَالُ، إِنَّمَا كَانَ يَكْفِيهِ أَنْ يَتَيَمَّمَ، وَيَعْصِبَ عَلَى جُرْحِهِ خِرْقَةً، ثُمَّ يَمْسَحَ عَلَيْهَا، وَيَغْسِلَ سَائِرَ جَسَدِهِ".

غير موضع التشديد، فالراجل اغتسل، سمع كلامهم ومات، فالنبي ﷺ قال: قتلوه قتلهم الله.

لم يعذرهم في الحتة دي، ليه؟

لأنهم كانوا المفروض يسكتوا، شفاء العي السؤال...

اللي مش عارف في الدين .. معلمة االقرآن مش دارسة فقه مروحش أسألها، هي دارسة تجويد، أسألها في التجويد، لكن مروحش أسألها في الفقه، فهي لما تجاوبني في الفقه هي غلطانة طبعًا، وأنا كنت غلطانة لما رحت سألتها.

عندى صاحباتي الجميلات الحلوين اللي بتتعاون على البر والتقوى، هما مش مؤهلين في الفقه، أقعد أمسك كتاب ونقعد نقرأ سوى، وكل واحدة تفتي وتقول: أنا شايفة وأنا مش عارفة إيه، والرضا كذا، وأنا شايفة كذا، وكل واحدة تقول وجهات نظرها ورؤيتها الفظيعة للحياة!

ورؤيتها دي ممكن تكون غلط .. ما هي مش دارسة، فهيبقى النتيجة إيه!

هي بتكلمك وللأسف الناس بتبقى مقدسة نفسها، شايفين إن الموضوع مش مستاهل يتعلموا، ومخهم ما شاء الله يعني مضبط العملية، احنا يكفي عندنا البخاري ومسلم نبص فيه ونبص في القرآن، احنا فاهمين إيه هو الصبر وإيه هو الرضا، وأنا شايفة كذا وتعمل كذا، وواحدة تقول لك: لا لا لا المفروض كذا، وينصحوا الناس فيبوظوا لهم الدنيا!

●●

طبعًا أنا كنت ناوية الدرس ده نقول فيه الفرق بين كل الفروق، العناوين اللي أنا قلتها في أول المحاضرة دي أنا كنت ناوية أقولها

كلها، أنا كده بختصر، أنا ما اديتكمش تفاصيل، ولا عرفنا الصبر بالتفصيل، ولا الرضا بالتفصيل، ولا الكلام ده كله بالتفصيل، فقط احنا فرقنا بين حالة الكبت وحالات أعمال القلوب المشروعة الطيبة الصحيحة، اللي لها طريقة إدارة حديث نفسي، وطريقة تصريف للعوادم السلبية من أفكار وآلام وكذا بطريقة صحية مضبوطة.

احنا قعدنا في العنوان ده من غير تفصيل بالاختصار نصف ساعة، طيب أعمل إيه؟ أجيب لكم منين طيب؟ الله المستعان ☺

خلاص يبقى احنا بكرة إن شاء الله نكمل الفروق دي، خلصناهم خير.. نبدأ في مسائل الشهوة، ما خلصنهمش يبقى لما نخلصهم نبدأ في مسائل الشهوة و والفروقات بتاعتها وتصريفها وكده يعني.

جزاكم الله خيرًا على حسن استماعكم، سبحانك اللهم وبحمدك، أشهد أن لا إله إلا أنت، أستغفرك و أتوب إليك.